

urdhva mukha svanasana

„Hundestellung Kopf nach oben“



Anleitung

1. Stehe in **Hundestellung Kopf nach unten**.
2. Gib das nach hinten Drücken nicht auf und bewege das Becken gegen den Widerstand der nach hinten drückenden Schultern nach vorn-unten.
3. Setze dabei so früh und so kräftig wie möglich die Pomuskeln ein, um in den **Hüftgelenken** in Richtung **Extension** zu kippen und das Becken nach vorn-unten zu bewegen.
4. Strecke den Brustkorb zwischen den Armen maximal nach oben.
5. Drehe die Oberarme **aus** (Innenellbogen nach vorn) und beginne mit stetiger großer Kraft den Körper nach hinten zu drücken.
6. Korrigiere ggf. die Stellung der Hände oder der Füße so, dass die **Handgelenke** auch bei kräftigem nach hinten Schieben nicht weiter vorn sind, als die Schultern.

Details

1. Das Anspannen der Pomuskeln soll nicht im Sinne des „Zusammenkneifens“ geschehen, da darin die Ausdrehbewegung der Beine in den **Hüftgelenken** enthalten ist. Diese soll unterbleiben. Bewege statt dessen die Innenbeine stärker nach oben, um aus Kraft der Pomuskeln nur das Becken weiter in Richtung **Extension** in den **Hüftgelenken** zu bringen. Die Arbeit der Pomuskeln muss häufiger überprüft werden.
2. Drücke das Becken nach unten, die Beinrückseiten aber nach oben.
3. Achte darauf, dass die Knie völlig gestreckt bleiben. Dazu müssen die **Quadrizeps** arbeiten. Hebe vor allem die Innenknie an. Je intensiver der Einsatz der Pomuskulatur für die **Extension** in den **Hüftgelenken**, desto größer sind die **Beugemomente** in den **Kniegelenken**.
4. Das Anheben des Brustkorbs erfordert stete Achtsamkeit, da es schnell verloren geht. Man messe dieses am Brustbein oder am oberen Teil des **Trapezius** zwischen Hals und Schulter. Dieser soll sich zum Hals hin maximal über die Schultern erheben. Die Bewegung der **Schulterblätter** ist eine andere als im **Hund Kopf nach unten**: in diesem bewegen sie vom Becken weg (**Elevation**), im Hund Kopf nach oben bewegen sie mit aller Kraft zum Becken hin (**Depression**), woraufhin der Oberkörper zwischen den Armen maximal nach oben bewegt.
5. Wenn der Körper von den Schultern aus kräftig nach hinten gedrückt wird, sollen die **Handgelenke** nicht weiter vorn sein als die Schultern sondern knapp dahinter.
6. Halte die Finger gespreizt, die Sehnen der Mittelfinger parallel nach vorn, um die **Fingergrundgelenke** besser herunter drücken zu können.
7. Wenn die Kräfteverhältnisse so günstig sind, dass durch das nach hinten Drücken die Füße wegrutschen, so drücke die Füße rückwärts gegen eine Wand.
8. Bei richtigem Einsatz der Arme (ausgedreht und kräftig nach hinten drückend) muss deutliche Arbeit im **m. biceps brachii (Arm-Bizeps)** und vor allem in den vorderen **Schultermuskeln (m. deltoideus pars clavicularis)** festzustellen sein. Die Notwendigkeit die Arme vollständig **auszudrehen**, ergibt sich einerseits aus der daraus resultierenden Möglichkeit, optimal den **Coracobrachialis** und **Bizeps** als **Frontalabduktoren** (Antevertoren) des **Schultergelenks** einzusetzen, andererseits wird nur damit ein **Varusstress** des **Ellbogengelenks** durch den Krafteinsatz in Richtung **Frontalabduktion** vermieden. Ein interessanter Aspekt neben diesen wichtigen ist, dass dadurch die Unterarme maximal **proniert** werden müssen, um die Zeigefingergrundgelenke auf den Boden drücken zu können, was eine ungewohnte Gelegenheit gibt, dies zu üben und mit Hinblick auf den **Handstand** und vergleichbare Haltungen gute Vorarbeit leistet.
9. Ist das Nach-Hinten-Schieben nicht kräftig genug, können die Arme evtl. noch **überstreckt** werden, was aber mit zunehmendem Druck nach hinten nachlässt, da die **Bizeps** als **Frontalabduktoren** des **Schultergelenks** bei kräftiger Kontraktion auch ein **Beugemoment** im **Ellbogengelenk** erzeugen.
10. Die Stellung neigt deutlich dazu, die inneren **Fingergrundgelenke** hoch kommen zu lassen. Um das zu verhindern, ist u.U. sehr kräftige Arbeit der Unterarmmuskeln (**Palmarflexoren**) und **Fingerflexoren** notwendig. Bei deren mangelnder Kraft und Beweglichkeit tritt durch diese Haltung Besserung ein.
11. Ungeübte Menschen mögen schnell den unteren Rücken merken. Das ist in den meisten

Fällen normal und nicht bedenklich, außer eine entsprechende Kontraindikation läge bekannterweise vor oder wäre verdächtig (etwa **Facettensyndrom**, **Spondylolisthesis** oder **Spinalkanalstenose**) . Auftretende leichte Mißempfindungen von krampfartiger Natur sollten nach einer **Hundstellung Kopf nach unten**, spätestens aber nach einer **1. Hüftöffnung** vorüber sein. Bei Fällen schwacher Rücken mit verkürzten **Hüftbeugern** kommt es schon mal vor, dass ein Mensch anfangs nicht länger als etwa 5 bis 10 Sekunden in der Übung bleiben kann.

12. Je weiter die **Handgelenke** hinten stehen, desto intensiver wird die Arbeit in dem **m. biceps brachii (Armbeuger)** und den **m. deltoidei (Schultermuskeln)** aber auch den **Palmarflexoren** des **Handgelenks**. Solange die **Handgelenke** nicht schmerzen, kann der Abstand der Hände zu den Füßen verkleinert werden, was die Übergänge von und zum Hund Kopf nach oben intensiver macht.
13. Schwierigkeiten mit den **Handgelenken** können nach längerem Halten der Position auftreten und sind fast ausnahmslos vorübergehender Natur. Dagegen hilft:
 1. in der Stellung: das kräftigere Herunterdrücken der **Fingergrundgelenke**:
 2. nach der Stellung die **Handgelenkausruhestellung** (Dehnung der **Dorsal-Flexoren**) und ggf. auch der **Palmarflexoren**.